

MENTAL HELSE - PODCASTER, APPER OG SPILL

Åpne Forhold: En lett samtale om det som kan være vanskelig, med psykolog Kyrre Dyregrov og veileder André Clausen. [Hør podcasten her](#)

Hverdagspsyken: [HverdagsPsyken](#) setter ord på tabubelagte og stigmatiserte temaer som vi tenker, og føler på, men få av oss snakker om.

Leger om livet: Podcasten Leger om livet er en podcast om kropp, helse og sinn. Lege Annette Dragland tar opp temaer som søvn, stress, meditasjon, fordøyelse, pust, ernæring, mental helse, seksuell helse og mye mer, med landets fremste eksperter. [Hør podkasten bla. her.](#)

Guro og Guru: I podcasten "[Guro & Guru](#)" diskuterer terapeut Caspar Seip (68) og journalist Guro Fostervold Tvedten (45) hvorfor livet blir som det blir og hvordan vi skal håndtere det, med utgangspunkt i smertefull egenerfaring og Caspars lange liv i terapirommet.

SinnSyn: [Sondre Risholm Liverød](#) er psykolog og spesialist i klinisk voksenpsykologi. Podcasten formidler innsikt man kan bruke for å lodde dybden i seg selv og sine relasjoner til andre, den er forankret i veldokumenterte psykologiske teorier, men teoriene er satt inn i en hverdagslig sammenheng for at de skal bli mer praktiske og anvendelige. Innsikten kan man benytte til å manøvrere seg gjennom vanskelige faser i livet, gjennom konflikter, ut av stress eller opp av depresjoner. [Hør podcasten her.](#)

[SinnSyn](#) – mentalt og fysisk treningsstudio. Appen lastes ned i Google Play og [App Store](#). Podcast, leksjoner, kurs, mental trening, foredrag, mindfulness, fitness og yoga, meditative lydbilder, styrketrening, øvelser mm. Noe ligger ute gratis, annet krever abonnement.

Overskuddsliv: En podcast av psykologspesialist Liv Selland, om hvordan å redusere stress og få mer overskudd. Podcasten er for deg som vil forebygge og redusere stress - både for deg som føler deg frisk, og for deg som opplever stressrelaterte helseplager. [Hør podkasten her.](#) Podcasten er laget og produsert av psykologspesialist Liv Selland, [@psykologliv](#).

Level Up: Anniken Binz er mental trener og helsenerd, og i denne podcasten deler hun forskningsbaserte verktøy og kunnskap som du enkelt kan benytte i eget liv. Mental trening hjelper deg til å bli mer lykkelig, få mer energi, overskudd og motivasjon. Ved å ta i bruk verktøyene som deles i denne podcasten vil du kunne få flere gode dager hvor du føler deg bra, mestrer livet, får gjort det du har planlagt og faktisk når målene dine. [Hør podkasten her.](#)

Helsehuset Stavanger

[Friskliv og Mestring](#) er Stavanger kommunes helseforebyggende samlingspunkt. I podcasten legger vi ut foredrag, øvelser og generelle tips&råd for bedre helse.

Kjersti Idem

[Stress less sessions](#) – Podcast

En serie med ulike avspenningsteknikker som er enkle å følge. For deg som ønsker litt hjelp til å roe ned innimellom. Korte snutter for alle og enhver.

Kjersti Idem er relasjonsterapeut, yogalærer og instruktør i Trauma Releasing Exercises.

Meditasjon og pust

Sam Harris

Learn the fundamentals of mindfulness from Sam Harris—neuroscientist, author, and creator of Waking Up—as he also guides you into the deep end of meditation.

APP: [WAKING UP](#)

[Nettside](#)

Art of Living

[Art of Living Foundation](#) er virksom i 180 land. Organisasjonen er ideell, utdannende og humanitær, og ble grunnlagt i 1981 av den verdenskjente, humanitære og åndelige lederen Gurudev Sri Sri Ravi Shankar. Samtlige av organisasjonens initiativer styres etter Gurudevs filosofi: "Uten at vi har et stressfritt sinn og et voldfritt samfunn, kan vi ikke oppnå verdensfred."

[Sahaj Samadhi Meditasjon](#): Meditation is not just a practice, it's the art of living a stress-free and contented life. Practising meditation for a few minutes every day can rejuvenate your mood and boost your productivity.

Gurudev Sri Sri Ravi Shankar has designed multiple guided meditations that let you experience instant relaxation and comfort. Whether it's the office workload that's overwhelming you or the lack of direction in life, tune in to any of the guided meditation exercises in this Spotify Exclusive podcast to get charged up and stay inspired!

Yoga: I Sri Sri yoga vil du oppleve alle sidene ved en helhetlig yogapraksis, inkludert tradisjonelle stillinger, enkle pusteteknikker, veiledet meditasjon og yogisk kunnskap.

[Padma Sadhana](#)

[Sri Sri Yoga](#)

[How To Do Surya Namaskar | Day 1 Of The Art of Living Yoga Challenge](#) totalt 7 challenges.

Pusteteknikk: [Sudarshan Kriya Pranayama Count](#), [Ujjai Breathing](#), [Bhastrika](#) Dykk inn i pustens hemmelige kraft. Øvelsene gir energi til både kropp og sinn slik at du føler deg mer frisk gjennom dagen.

[The Art of Living App](#)

[Kurs](#) – Art of Living

[Senter for Livshjelp](#) Senter for Livshjelp er et kurs og utdanningssenter ledet av lege [Audun Myskja](#) og naturterapeut Reidun Myskja. Senteret har et stort faglig nettverk i flere land, som gjør det mulig å samle de anvendelige metoder til selverkjennelse, menneskelig vekst og bedre helse. [Meditasjon og pust](#) kan anta ulike former, knyttet til nærvær, ro, årvåkenhet. Slik sett er meditasjon en tilstand, heller enn en teknikk. Den enkleste veien til direkte erfaringer med meditasjon, er kanskje pusten.

You Tube: [PUST med Aydun Myskja](#)

[Apper og spill for å styrke din psykiske helse](#)

Få hjelp til å sortere tanker, håndtere stress og møte nye venner der du bor.